

دعم أشقاء الأشخاص المصابين بالذهان:

أدوات للوالدين ولموفري الرعاية





نبذة عن الدليل

"يؤثر المرض الذهاني على الأسرة بأكملها، وكلما ازداد إدراكنا لهذا التحدي، كان من الأسير علينا إيجاد سبل داعمة للمضي قدماً." - **ولي أمر ضمن برنامج EASA**

الغرض

أنت بالفعل تعلم هذا: يلعب الآباء وموفرو الرعاية دورًا محوريًا في دعم جميع أبنائهم، لا سيما عندما يواجه أحدهم تحديات في الصحة العقلية. قد يبدو الأمر شاقًا للغاية في بعض الأحيان. مع ذلك، ها أنت ذا. قرار تلو الآخر، ولحظة تلو الأخرى.

نأمل من خلال هذا الكتيب أن نجعل هذا الوقت العصيب أيسر بعض الشيء بالنسبة لكم. وهو يحتوي على اقتراحات وأدوات لمساعدة بقية أفراد الأسرة على فهم ما يجري، ولتعزيز صحتهم النفسية خلال فترة تعافي شقيقهم/شقيقتهم.

تذكر...

- ❖ الأمر أشبه بسباق ماراتون، وليس سباقًا قصيرًا. لديك متسع من الوقت لتطوير هذه الاستراتيجيات وتطبيقها.
- ❖ من الطبيعي أن ترغب في محاولة إصلاح الأمور أو إعادتها إلى ما كانت عليه قبل أن تبدأ الأعراض في الظهور على طفلك
- ❖ خذ نفسًا عميقًا، ثم تعامل مع الأمر خطوة بخطوة. أنت لست وحدك، بل ستجد الدعم اللازم لمساعدتك في تجاوز ما تمر به عائلتك

جدول المحتويات

04	EASA ذكريات ولي أمر ضمن برنامج	01
06	لنتحدث! الأساسيات	02
08	ما الذي يحتاجه أبنائك الآخرون لا سيما، عندما يكن شقيقهم يعاني من الذهان؟	03
13	اعرف جمهورك	04
17	عندما يحتاج الأشقاء إلى دعم خارجي	05
19	ركّز على الجوانب الإيجابية	06
21	الأسئلة والأجوبة الشائعة	07



01

ذكریات ولي أمر ضمن برنامج EÄSA



1.1 ذكريات ولي أمر ضمن برنامج EASA

"ابني، دعونا نطلق عليه اسم "Paul"، يبكي في صمت في غرفته والباب مغلق. لا يرغب في أن أراه. يقول إن لديّ ما هو أهم لأقلق بشأنه. تمر أخت Paul الكبرى حالياً بأول نوبة كاملة من مرض ذهاني مبكر الظهور. أنا نفسي أشعر بخوف شديد ولا أعرف ما الذي يحدث. ماذا أفعل الآن؟

بصفتي أحد الوالدين، شعرتُ بذعرٍ شديدٍ حين أدركتُ أنني لن أستطيع حماية Paul من الفوضى والرعب المصاحبين لنوبة ذهان في منزلنا.

كان Paul أيضًا خائفًا وقلقًا للغاية على أخته المصابة بمرض خطير. كان قلقًا من رؤية شخص عزيز عليه يتألم. كان مرتبكًا من سلوكيات أخته غير المتوقعة والعنيفة. ماذا سيظن أصدقاؤه إن هي فعلت شيئًا غير متوقع في المدرسة؟ كان قلقًا أيضًا من احتمال إصابته بالمرض هو الآخر. هل هو مرض وراثي؟ وماذا عن المستقبل؟ هل سينتهي به الأمر إلى تولي رعاية أخته؟ وهل سيكون ذلك للأبد؟

لكن ربما يكون بكاء Paul لا علاقة له بالأمر، ربما يكون جراء شيء حدث في المدرسة اليوم. المدرسة الثانوية صعبة بما يكفي في حد ذاتها. هل من الضروري أن يكون كل شيء دائمًا متعلقًا بأخته؟ ربما يشعر بأنه غير مرئي ويعتقد أنه يجب أن يكون كذلك. يبدو أن الذهان قد سلب كل شيء من حياتنا.

02

لنتحدث! الأساسيات



2.1 لتحدث! الأساسيات

إننا نعلم أن تربية الأبناء ورعايتهم مليئة بالتحديات واللحظات الجميلة! وخلال هذه الرحلة، ستدخلون في نقاشات حول مواضيع مختلفة. وبغض النظر عن الحديث عن الذهان حاليًا، إليك بعض الأمور التي يجب مراعاتها عند التحدث مع أطفالك.

إن الالتزام بهذه المبادئ سيساعد أطفالك على التفاعل والمشاركة في الحوار:



نصائح

- كن صريحًا وواضحًا.
- تواصل مع طفلك بأسلوب يناسب عمره ومرحلة النمو التي يمر بها (انظر القسم 4: اعرف جمهورك)
- اسأل طفلك عما إذا كان الوقت مناسبًا للحديث معًا (بحسب عمره) لضمان شعوره بالأمان والراحة والاستعداد للتحدث
- انتبه لردود فعل طفلك أثناء النقاش. تواصل معه، وخفف من حدة الحديث أو توقف إذا شعر بالارتباك أو الانزعاج أو احتاج إلى استراحة.



03

ما الذي يحتاجه أبنائك الآخرون
عندما يعاني شقيق لهم
من الذهان؟



ما الذي يحتاجه أبنائك الآخرون عندما يعاني شقيقك لهم من الذهان؟

3.1 أساس:

"نعم، أعني أن هناك نقصًا في المعلومات نوعًا ما. بالنسبة لي، كان هذا الأمر هو الأكثر رعبًا."
- شقيق شاب مصاب بالذهان

- قدّم معلومات صادقة: كن واقعيًا بشأن التحديات التي تواجهها الأسرة، وسلّط الضوء أيضًا على نقاط قوة شقيقهم وصفاته الإيجابية، والدعم والموارد المتاحة لمساعدته على تجاوز ما يمر به.
- استخدم لغة واضحة: تجنّب المصطلحات الطبية، واطرح الأمور بطريقة يمكن لأطفالك فهمها.
- استخدم أسلوب الاستماع الفعال: استمع جيدًا لمخاوفهم ووجهات نظرهم دون تجاهلها. أعد صياغة ما تسمعه منهم وكرره عليهم للتأكيد على فهمك لهم.
- حافظ على حدود مناسبة: ستحتاج إلى شخص تتحدث معه عن مشاعرك. ابحث عن شخص يمكنك أن تُفضّض معه (ليس أطفالك). أما مع أطفالك، فينبغي عليك التخفيف من حدة مشاعرك، والتركيز على الأمل.
- احرص على توفير بيئة منظمة ويمكن التنبؤ بها داخل منزلك: بالنسبة للأطفال، تعني القدرة على التنبؤ بالأمور الشعور بالأمان والطمأنينة، حتى عندما يُحتمل أن تبدو الأمور مع أشقائهم غير متوقعة.
- في الوقت نفسه، أجر التعديلات اللازمة على نمط الحياة اليومي ومستوى المثيرات الحسية في المنزل لتقليل مستوى التوتر العام. اشرح هذا لأطفالك حتى يعرفوا كيف يمكنهم المساعدة (مثلًا: "الأصوات العالية قد تزعج أختك، لذا يمكننا مساعدتها بخفض مستوى الصوت عند مشاهدة التلفاز").

3.2 كل ما ينبغي معرفته عن المشاعر:

كان الأمر مرعبًا. لم أعد أرغب في أن يأتي أصدقائي لزيارتي في المنزل لأنه كان غريب الأطوار، وكان الأمر محرّجًا. لم أكن أعرف ما الذي يحدث. " - شقيق شاب مصاب بالذهان

- تقبّل مشاعر أطفالك: أخبرهم أن من الطبيعي أن يمرّ الأشقاء بمجموعة متنوعة من المشاعر، منها الحيرة، أو الإحباط، أو الحزن، أو الغضب، أو الشعور بالذنب، أو الإحراج، أو الاستياء، أو الخجل.
 - انتبه جيدًا لأحاسيس الشعور بالذنب التي يعبرون عنها: قد يشعر بعض الأطفال بالذنب لعدم معاناتهم من مشاكل نفسية أو لشعورهم بمشاعر سلبية تجاه شقيقهم. طمئنهم بأن مشاعرهم طبيعية ومفهومة. وأكّد لهم أنهم ليسوا مسؤولين عن المشاكل التي يعاني منها شقيقهم.
 - ساعدهم على التخلص من الخجل من الحديث عن تحديات الصحة العقلية من خلال تزويدهم بعبارات يمكنهم استخدامها عندما يسألهم بعض الأشخاص عن شقيقهم.
- أخبرهم أنهم ليسوا ملزمين بمشاركة التفاصيل مع أصدقائهم أو مع أي أشخاص آخرين إذا لم تكن لديهم الرغبة في ذلك.
 - أخبرهم أنه بإمكانهم وضع حدود عندما يطرح عليهم الآخرون أسئلة يشعرون أنها متطفلة. لا بأس من أن تقول عبارات مثل: "(أخي/أختي) يمر بوقت عصيب الآن، لكنني لا أرغب حقًا في التحدث عن الأمر."
 - أخبرهم أن البوح بمشاعرهم لشخص يثقون فيه قد يساعدهم على التأقلم.

فيما يلي بعض الأمثلة التي يمكن استخدامها:

- "إنه يمر/إنها تمر ببعض التحديات حاليًا."
- "إنه يمر بوقت عصيب، ونحن نحاول إيجاد حلول للأمر كعائلة."
- "إننا نساعد (أخي/أختي) في الحصول على المساعدة وعلى التعافي."
- "إنه وقت عصيب على (أخي/أختي)، لكننا نوفر لهم الدعم اللازم."
- "إنني أتعلم الكثير وأنا أدعمه/أدعمها خلال هذه الفترة."



3.3 تلبية احتياجات أطفالك واحتياجاتك الشخصية:

"غالبًا ما يشعر الأشقاء بأنهم أفراد منسيون في العائلة. وأن مشاكل الآخرين أهم من مشاكلهم." - ولي أمر

- دع الأطفال يعيشون طفولتهم. تجنب تحميل أيٍّ من الأطفال الآخرين مسؤولية رعاية الآخرين "وكأنه أب أو أم". في حين أنه من الطبيعي أن يهتم الإخوة والأخوات ببعضهم البعض، لكن تجنب تحميلهم مسؤوليات رعاية مفرطة. فهم بحاجة إلى الاستمتاع بطفولتهم وممارسة هواياتهم.
- احم وقتهم ومساحتهم الشخصية: احرص على أن يظل أطفالك الآخرون قادرين على ممارسة الأنشطة التي يستمتعون بها دون مقاطعة مستمرة أو الحاجة إلى أن يكونوا "متاحين دائمًا".
- ابحث عن طرق لمنح أطفالك الآخرين وقتًا واهتمامًا فرديًا تخصهم به. خصص وقتًا للجلوس مع كل طفل على حدة. فهذا يجعلهم يشعرون بتقديرك لهم ويضمن عدم إهمال احتياجاتهم. إن مجرد الفترات القصيرة والمنتظمة من الاهتمام المركز الذي تمنحه لهم يمكن أن تُحدث فرقًا كبيرًا وتقلل من شعورهم بالإهمال.
- قد لا يكون من الممكن منح نفس القدر من الاهتمام، ولكن عليك بالسعي بقدر استطاعتك إلى تحقيق قدر من العدالة في كيفية توزيع وقتك ومواردك، مع شرح وتفسير أسباب أي اختلافات في المعاملة أو التوقعات.
- كن رحيماً بنفسك كوالد/والدة. فما لديك من طاقة محدود، وعليك أن تعتني بنفسك حتى تتوفر لديك الطاقة والقدرة العاطفية اللازمين لتكون متاحًا من أجل جميع أطفالك.
 - اطلب المساعدة من الأصدقاء والعائلة.
 - انضم إلى مجموعات دعم الأسر، سواء كانت أسر فردية أو جماعية.
 - استفسر عن خدمات الرعاية المؤقتة المتوفرة في منطقتك. سيكون فريق EASA الخاص بك على علم بالخدمات المتاحة في مقاطعتك.
 - تواصل مع المنظمات التي تُعنى بالذهان للحصول على الموارد والمعلومات والدعم.
 - ابحث عن مستشار أو مرشد نفسي يمكنك التحدث إليه شخصيًا.

يمكنك الانضمام إلى **مجموعة العائلات المتعددة التابعة لـ EASA** سواء بمفردك أو مع أطفالك (الأكبر سنًا) والالتقاء بعائلات أخرى ممن لديهم ظروف مشابهة، وتعرّف على استراتيجيات عملية تساعد في حلّ المشكلات اليومية. استفسر من فريق EASA عن ذلك.

انضم إلى **مجلس قيادة العائلات والأصدقاء التابع لـ EASA**. هذه عبارة عن مجموعة من أفراد العائلات ممن لديهم شخص عزيز سواء كان ملتحقًا حاليًا ببرنامج EASA أو كان قد تخرج منه بالفعل. من الرائع أن تكون بين أقرانك! تعرف على المزيد [هنا](#).

تقدم **NAMI** دورات مجانية للتواصل بين العائلات، بالإضافة إلى مجموعات دعم حضورية أو افتراضية للعائلات. سوف يكون التحدث إلى أشخاص آخرين يفهمون ما تمر به بمثابة راحة كبيرة.

تقدم جامعة واشنطن تدريبًا مجانيًا لموفري الرعاية للشباب المصابين بالذهان، يُسمى **Psychosis Reach**. تم تطوير **Psychosis REACH** للعائلات، بالتعاون مع العائلات. وكذلك يتعاون الخبراء مع عائلات لديها تجارب شخصية لتطوير هذا التدريب.

تُقدّم مؤسسة **The CureSZ Foundation** برنامجًا لدعم أولياء الأمور وموفري الرعاية الآخرين من خلال الإرشاد من قبل عائلات مرّت بهذه التجربة. هؤلاء الأشخاص مُتاحون لتقديم التشجيع والصداقة والدعم لكم في رحلتكم.

3.4 الأشقاء مع بعضهم:

"كنا أنا وأخي مقربين جدًا. عندما بدأ مرضه، كان الأمر صعبًا للغاية، لأن ذلك التقارب انقطع. كان موجودًا، لكنه لم يكن موجودًا، لعلكم تدركون ذلك؟" - شقيق شاب مصاب بالذهان



- شجع أطفالك على العودة إلى الأنشطة التي كانوا يستمتعون بالقيام بها معًا قبل أن يصاب أخ أو أخت لهم بالذهان. شجع هذه الأنشطة وقم بتعديلها حسب الحاجة لجعلها مناسبة للطفل الذي هو في مرحلة التعافي. احرص على تقدير لحظات التواصل هذه وأبرز أهميتها وقيمتها أمام جميع أفراد الأسرة. دعهم يعرفون أنه سيكون هناك المزيد من هذه الأمور مع تقدم عملية التعافي.
- عندما تنشأ أي مشكلات، حاول معالجتها بطريقة تعترف بمشاعر الجميع وتعزز حل المشكلات بدلاً من الانحياز إلى أي شخص أو طرف من الأطراف. هنا يمكنك استخدام استراتيجيات حل المشكلات التي يتعلمها أفراد العائلة في جلسات المجموعة متعددة الأسر أو ذات الأسرة الواحدة!
- علّمهم التعاطف وتبني وجهة نظر الآخرين: ساعد الأطفال الآخرين على فهم تجربة أخيهم أو أختهم، وكن لهم قدوة في كيفية التفاعل معهم بطرق داعمة ومحترمة.
- أظهر تقديرك لأطفالك وأثني عليهم لتحليهم بالصبر والتفهم والدعم.
- احتفل بالتواصل بين جميع أطفالك: وضح مدى أهمية الترابط والتواصل بين الأشقاء في الحياة.

04

اعرف جمهورك





اعرف جمهورك

4.1 ضع في اعتبارك عمر طفلك ومرحلة نموه

- يعتمد ما تقوله وتفعله لدعم أطفالك الآخرين أثناء معاناة شقيقهم من الذهان على عمر كل طفل منهم ومستوى نموه.
- إذا قدمت للأطفال الصغار تفسيرات جزئية أو مجازية لما يحدث، فمن المرجح أن يكملوا الفراغات باستخدام تفكيرهم السحري، أو يتبنوا تفسيرات متمركزة حول الذات ("هذا خطأي"), أو يتوصلوا إلى استنتاجات مرعبة ليست دقيقة ("لقد فعل شيئاً سيئاً ولأجل هذا يحدث ما حدث"). أما الأطفال الأكبر سنًا فسيبحثون عن المعلومات بأنفسهم، ولن تكون جميع تلك المعلومات دقيقة أو مفيدة.
- في الصفحة التالية، ستجد بعض الأمور التي يجب عليك مراعاتها عند تحديد احتياجات طفلك.

الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة:

يحتاج الأطفال الصغار إلى معلومات أساسية وتفاصيل أقل نظرًا لمستوى تطورهم الإدراكي. استخدم لغة بسيطة لشرح كيفية تأثير المرض على أخيهما أو أختهم. يركز الأطفال في سن ما قبل المدرسة بشكل أساسي على الأشياء التي يرونها.

على سبيل المثال، قد تكون لديهم أسئلة حول المظهر الجسدي لأخيهم أو أختهم أو سلوكهم. وقد يكونون شديدي الحساسية تجاه الأشخاص الذين يبكون أو يصرخون أو يشعرون بالانزعاج.

إليك بعض الأمور التي يمكنك فعلها:

شجع طفلك الصغير على استخدام الكلمات للتعبير عن مشاعره. على سبيل المثال، "وجهك يبدو حزينا. هل تشعر بالحزن؟" أو "أسمعك تتحدث بنبرة غاضبة. هل تشعر بالغضب؟"

- اجلس ومارس الرسم مع طفلك. فرسماته يمكن أن تمنحك فكرة عن مشاعره. كما إن الرسم وسيلة رائعة للتأقلم مع التوتر. اطلع على كتاب الأنشطة المجاني والمتاح للطباعة، 'Someone In My Family Has a Mental Illness' (أحد أفراد عائلتي يعاني من مرض عقلي)، في قسم الموارد للحصول على بعض الأفكار.
- خصص بعض الوقت لتقصيه مع طفلك كل يوم. استقطع بعض الوقت مسبقًا، حتى لو كان ذلك لبضع دقائق فقط. يمكنك رواية القصص، أو قراءة كتاب، أو الاستماع إلى موسيقى الأطفال، أو اللعب مع طفلك.
- طمئن طفلك بأنه ليس هو من تسبب في ظهور الأعراض على شقيقه.

الأطفال في سن المدرسة:

ربما يرغب الأطفال الأكبر سنًا في الحصول على معلومات محددة. كما إنهم ربما يطرحون بعض الأسئلة بخصوص ما يحدث مع أخيهما أو أختهم. قد تكون مخاوفهم وأسئلتهم مباشرة وصریحة، مثل: "لماذا يبكي طوال الوقت؟ لماذا يغضب/تغضب كثيرًا؟ مع من يتحدث؟". ربما يساورهم القلق بخصوص سلامتهم هم أنفسهم أو سلامة عائلتهم وأصدقائهم. كما إن الأطفال في هذا العمر قد يركزون على مسألة الإنصاف في التعامل معهم، وقد يشعرون بالإهمال عندما يحظى أشقاؤهم بالاهتمام.

إليك بعض الأمور التي يمكنك فعلها:

من المهم الإجابة على أسئلة الأطفال في سن المدرسة بشكل مباشر وصادق، وطمأنتهم بشأن مخاوفهم ومشاعرهم. إن التحدث معهم حول الذهان بأسلوب بسيط من شأنه أن يساعد في الإجابة على أسئلتهم وعلى تفهمهم للأمور. يمكنك مقارنة المرض العقلي بالمرض الجسدي، مثل الإصابة بنزلة برد أو سعال؛ كما يمكنك أن تخبرهم أن أخاهم أو أختهم قد يحتاجان أحيانًا إلى تناول بعض الأدوية، أو إذا أصبحت الأعراض صعبة السيطرة عليها في المنزل، فقد يحتاجوا إلى الذهاب إلى المستشفى حتى يمكنهم الحصول على مزيد من المساعدة للشفاء.

- طمئنهم بأنهم ليسوا مسؤولين عن ذلك، وأنهم لن "يصابوا" بالأعراض من أخيهما أو أختهم.
- ضع في اعتبارك شخصيات أطفالك على اختلافها أثناء التحدث معهم. هل أحدهم كثير الكلام؟ قد يكون من المفيد إجراء محادثات عفوية معهم في الأوقات التي من المرجح أن يتحدثوا فيها معك على أي حال، مثل أثناء ركوب السيارة، أو أثناء الاستعداد للنوم. هل أحدهم مُحب للمساعدة؟ إذا كان الأمر كذلك، ساعده على توجيه مشاعره نحو أنشطة مفيدة، مثل السماح له بالمساعدة في بعض الأعمال المنزلية. هل أحدهم رياضي؟ احرص على حصوله على وقت كافٍ للمشاركة في الأنشطة التي يحبها.
- قد يحتاج الطفل الحساس إلى أن تستمع إليه وتُقدّر مشاعره القوية، بينما يتعلم كيف يُدرك هذه المشاعر ويتحكم فيها بنفسه. هل ابنتك فيلسوفة أو تحاول التوفيق بين ما يحدث وبين إيمانها؟ قد تتابها الحيرة بشأن مدى الظلم الذي ينطوي عليه هذا الموقف، ولماذا حدث، أو كيف يبدو شقيقها فجأة شخصًا مختلفًا تمامًا على هذا النحو. وقد تحتاج أيضًا إلى أن تستمع إليها وتحدث معها بينما تبدأ في استيعاب أن الحياة يمكن أن تكون مليئة بالأحزان الشديدة والهبات والعطايا الرائعة على حد سواء.
- وكما هو الحال مع الأطفال من جميع الأعمار، خصص وقتًا كل يوم لكل طفل على حدة. حتى الفترات القصيرة من الوقت التي تقضيها مع كل واحد منهم على حدة ستكون ذات أثر كبير.

المراهقون:

عادةً ما يكون المراهقون قادرين على استيعاب قدر لا بأس به من المعلومات، وي طرحون أسئلة محددة ومباشرة. وعادةً ما يتحدث المراهقون بصراحة أكبر مع أصدقائهم وأقرانهم مقارنةً بحديثهم مع آبائهم وأمهاتهم. ونتيجةً لذلك، قد يكون لدى بعض المراهقين معلومات عن الذهان بالفعل، إلا أن بعضها قد تكون معلومات خاطئة تساهم في إثارة القلق أو الخوف.

إليك بعض الأمور التي يمكنك فعلها:

- وجههم إلى مصادر معلومات موثوقة. الكتيب المجاني "A Sibling's Guide to Psychosis" (دليل الأشقاء حول الذهان) مُعدّ خصيصًا للمراهقين. وهو يحتوي على معلومات واقعية بلغة سهلة الفهم للأطفال من عمر 12 عامًا فما فوق، ويجب على المخاوف الشائعة لدى العديد من الأشقاء.
- يحتاج المراهقون إلى الحوار، لا إلى المحاضرات. امنحهم فرصة لطرح أي أسئلة لديهم.
- أخبرهم أنه لا بأس من التعبير عن مشاعرهم مهما كانت تلك المشاعر.
- أنصت إليهم وتفهم مخاوفهم ومشاعرهم.
- شاركهم بكل صدق ما تعرفه وما لا تعرفه عن تحديات الصحة العقلية التي يواجهها أخوهم/أختهم.
- اعترف بواقع الوضع الحالي. عليك بالتخلي عن حذرك بعض الشيء أثناء محاولتك السيطرة على مشاعرك — فلا بأس أن يعلموا أن الأمر صعب عليك أيضًا في بعض الأحيان.
- أخبرهم أن الذهان حالة مؤقتة وليست مرضًا دائمًا.
- تحدث بصراحة عن الصحة العقلية وأعطهم نماذج للكلمات التي يمكن استخدامها للحد من الشعور بالوصمة الاجتماعية والشعور بالخل.
- قدم لهم أمثلة صحية عن كيفية الرد على الأسئلة وشاركهم إياها (انظر القسم 2-3 "كل ما ينبغي معرفته عن المشاعر").
- شجّع أبناءك المراهقين على بناء شبكة دعم خاصة بهم. أخبرهم أنه لا بأس من التحدث مع أصدقائهم المقربين. اعترف لهم بأن القيام بذلك مع احترام خصوصية أخيهم / أختهم قد ينطوي أحيانًا على بعض الخطورة والحساسية البالغة. شجّعهم على تجنب مشاركة تشخيص أخيهم/أختهم مع الآخرين، وشجّعهم على التحدث عن مشاعرهم هم بدلًا من ذلك.
- طمئنهم بأنهم لن يُصابوا بالمرض بالضرورة.
- أخبرهم كيف يمكنهم مد يد العون والمساعدة دون تحميلهم فوق ما يطيقون.
- كن قدوة في السلوك الصحي والرعاية الذاتية.
- أوضح لأبنائك الآخرين أنك تدعمهم في تحقيق أهدافهم وأحلامهم، وأنت لا تتوقع منهم أن يكونوا مسؤولين عن رعاية أخيهم/أختهم. ومع تقدمهم في السن، وفي الوقت المناسب، أشركهم في المناقشات حول الدعم المستقبلي لأخيهم/أختهم مع احترام خياراتهم وحدودهم فيما يتعلق بمدى مشاركتهم.



05

عندما يحتاج الأصدقاء إلى
دعم خارجي

5.1 عندما يحتاج الأشقاء إلى دعم خارجي

قد يكون التعامل مع طفل يعاني من الذهان أمرًا مرهقًا لجميع أفراد الأسرة في رحلة حياتهم. وقد يواجه أشقاء الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الصحة العقلية ضغوطًا نفسية وتوترات. ولقد ثبت أن أشقاء الأشخاص الذين يعانون من مشاكل مع الصحة العقلية أكثر عرضة للإصابة بالقلق والاكتئاب.

يمكنك اتخاذ خطوات استباقية في هذا الصدد ومساعدة أبنائك الآخرين في بناء قدرتهم على التكيف.

إليك بعض المقترحات بهذا الصدد:

- ساعدهم على بناء شبكة دعم خاصة بهم (راجع ما سبق أعلاه).
- ابحث عن مجموعات دعم محلية أو عبر الإنترنت معنية على وجه الخصوص بأشقاء الأشخاص ذوي الإعاقة و/أو ممن لديهم مشاكل صحية عقلية. فالتواصل مع الآخرين الذين يمرون بتجارب مماثلة يمكن أن يمنحك شعورًا كبيرًا بالتقدير ويوفر لك استراتيجيات قيمة للتعامل مع الموقف والتأقلم.
- "مشروع دعم الأشقاء" The Sibling Support Project هو برنامج وطني مُكرّس لمعالجة المخاوف لدى أشقاء الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في النمو والصحة العقلية. ويشتهر المشروع بمساعدة المجتمعات المحلية على إنشاء "Sibshops"، والتي توصف بأنها "مجموعات دعم حيوية من الأقران موجهة للأخوة والأخوات في سن المدرسة ممن لديهم أشقاء من ذوي الإعاقة والمشاكل الصحية". تحقق مما إذا كانت هناك مجموعة مماثلة في منطقتك بالفعل.

- **العلاج الأسري:** يُنصح باللجوء إلى العلاج الأسري لمعالجة تأثير التحديات التي يواجهها الأخ أو الأخت على ديناميكية الأسرة بأكملها، لترسيخ وتطوير أنماط تواصل صحية. في حين أن تركيز فريق EASA ينصب على توفير العلاج للفرد المصاب بالذهان، إلا أن الفريق يُعدّ أيضًا مصدرًا قيمًا للأشقاء والآباء وموفري الرعاية.
- **العلاج الفردي خارج نطاق EASA:** يوفر العلاج الفردي للشقيق مساحة آمنة للتعبير عن مشاعره تجاه حياته، ويساعده على تطوير آليات للتكيف، واكتساب استراتيجيات ومهارات جديدة، وتعزيز قدرته على التأقلم.



06

رکز علی الجوانب الإيجابية





6.1 ركّز على الجوانب الإيجابية

"لقد ارتقى هذا الأمر بعائلتنا إلى مستوى جديد من الحب والتفاهم والاحترام."

- شقيق شاب مصاب بالذهان

"الأمور تتحسن بالفعل، وهناك الكثير مما يمكن تعلمه والكثير من الحب الذي يمكن أن يتولد. ويمكن أن يكون الأمر جيدًا." - شقيق شاب مصاب بالذهان

- علي الرغم من التحديات التي يمكن أن يواجهها أشقاء الطفل المصاب بالذهان، إلا أن الكثيرين يجدون طرقاً إيجابية للتأقلم مع هذه التجربة.
- يمكن أن تشمل الآثار طويلة الأمد زيادة القدرة على الصمود والتعاطف والمرونة. ونظرًا لما مروا به، يكتسب بعض الأطفال ثقة أكبر بأنفسهم ومهارة أعلى في قدرتهم على التعامل مع تحديات الحياة. وهناك آخرون يجدون هدفًا جديدًا في حياتهم، وقد يطورون اهتمامات مهنية جديدة تتيح لهم فرصة لمساعدة الآخرين.
- في حين أنه ليس ثمة أحد يتمنى أن يمر هو أو أحد أشقائه بهذا النوع من التحديات، إلا أن هناك أملًا وقوة في خوض التجارب الصعبة واجتيازها معًا.



07

الأسئلة والأجوبة الشائعة



7.1 الأسئلة والأجوبة الشائعة

"عندما مرضت أختي، كانت تتصرف بغرابة شديدة، مما استدعى أن تنقلها الشرطة إلى قسم الطوارئ. كان الأمر مرعبًا حقًا. لم يفهم أصدقاؤني في البداية أن الأمر كان مجرد مرض في دماغها، لكنهم باتوا يفهمون ذلك الآن."

- شقيق ضمن برنامج EASA

فيما يلي بعض الأسئلة الأكثر شيوعًا التي قد يطرحها أبنائكم الآخرون حول مرض الذهان الذي أصاب شقيقهم، وبعض الإجابات المحتملة.

يعتمد هذا القسم بشكل كبير على هذا المصدر.

لماذا يتصرف أخي/أختي بهذه الطريقة؟

الذهان حالة يمكن أن تحدث تغييرًا في طريقة تفكير الشخص وتصرفاته. قد يكون الأمر صعبًا، بل ومخيفًا أحيانًا. لكن الخبر السار هو أن هناك العديد من الأشياء التي يُمكن أن يفعلها المختصون في الرعاية الصحية (كالأطباء، والمعالجين النفسيين، والأخصائيين الاجتماعيين، وأخصائيي دعم الأقران، وأخصائيي العلاج الوظيفي، والممرضين) لمساعدة شقيقك/شقيقتك على التحسن والتعافي.

من الممكن أن يكون الذهان عرضًا من أعراض اضطرابات الصحة العقلية. وقد يكون ناتجًا جزئيًا عن عوامل وراثية. ويزيد التوتر، وأو قلة النوم، وأو تعاطي المواد المخدرة من احتمالية الإصابة بالذهان. عندما يعاني أحد الأشخاص من الذهان، فقد يكون من الصعب عليه أن يدرك ما الذي يحدث.

وقد يُحاول الشخص الذي يُعاني من أعراض الذهان تفسير ما يمر به بطرق مختلفة. وقد يواجه صعوبة في التمييز بين ما هو حقيقي وما هو غير حقيقي. الذهان مرض يمكن علاجه، وكلما كان العلاج مبكرًا، كانت احتمالية التعافي أكبر وأفضل.

هل سأصاب أنا أيضًا بالذهان؟

إن حوالي 3 من كل 100 شخص تقريبًا يعانون من أعراض الذهان في مرحلة ما من حياتهم. إذا كان أحد أشقائك يُعاني من أعراض الذهان، فإن احتمالية إصابتك بالمرض هي 1 إلى 10. إن احتمالية عدم ظهور أعراض الذهان عليك أعلى بكثير من احتمالية ظهور الأعراض. ومع ذلك، إذا شعرت ببداية ظهور الأعراض عليك، فإننا ننصحك بالتحدث إلى والدك أو طبيبك وإخبارهم بما تشعر به أو تعاني منه.

إن اتخاذ الخيارات الصحية، مثل تجنب تعاطي المواد المخدرة، من شأنه أن يساعد في تجنب إجهاد أجزاء الدماغ المرتبطة بإصابة الشخص بالذهان. إن أعضاء فريق EASA المختص برعاية شقيقك/شقيقتك متاحون دومًا للتحدث معك والإجابة على أسئلتك. كما يمكنهم مساعدتك في الوصول إلى الموارد أو التواصل مع أشقاء أشخاص يعانون من الذهان، إذا كنت ترغب في العثور على موارد أو أشكال دعم إضافية.

هل كنت أنا السبب في ذلك؟

الذهان مجموعة من الأعراض التي قد يكون لها أسباب أو تفسيرات متعددة. أحيانًا، عندما يمر شخص ما بظروف صعبة في حياته أو حياة أحد أحبائه، قد يلقي باللائمة على نفسه لحدوث ذلك الأمر. ليس ثمة شيء فعلته أنت، أو كان بإمكانك فعله، كان هو السبب في ظهور أعراض الذهان لدى أحد أشقائك.

كيف يمكنني المساعدة؟

يمكنك المساعدة عن طريق عرض التحدث مع شقيقك، والتحلي بالإيجابية، وتوجيه كلمات إطراء صادقة إليه، وتشجيعه بلطف على ممارسة الأنشطة التي يستمتع بها. قد يكون الانخراط في أنشطة فردية تستمتعان بها معًا أفضل من ممارسة الأنشطة ضمن حشود أو في مجموعات كبيرة. تحدث مع شقيقك عما يجد في نفسه رغبة في فعله معك. ويمكنك مساعدته عن طريق تشجيعه، وكذلك تذكيره بأن الأمور ستتحسن وسيصبح كل شيء على ما يرام.

كم سيستغرق الأمر لحدوث التعافي والتحسن؟

عادةً ما تُعالج أعراض الذهان من خلال العلاج النفسي، وأحيانًا باستخدام جرعات منخفضة من الأدوية المضادة للذهان، بالإضافة إلى التثقيف والدعم للشخص المصاب بالذهان ولأسرته. بمجرد أن يبدأ الشخص المصاب بالذهان في العلاج، قد يستغرق الأمر بعض الوقت حتى يشعر بالتحسن. وأحيانًا يتطلب الأمر تجربة علاجات أو أدوية مختلفة للعثور على العلاج المناسب. خلال فترة تعافي شقيقك وتحسنه، قد تقل طاقته للقيام بالأشياء، أو قد يميل لأن يكون هادئًا بشكل كبير، أو يحتاج إلى أن يبقى بمفرده لبعض الوقت، أو يفضل تجنب الأماكن المزدحمة أو الصاخبة..

لماذا باتت الأمور في المنزل تبدو أكثر صعوبة منذ أن بدأت أختي تعاني من الذهان؟

عندما يُصاب أحد الأشخاص الذين نحبهم بالذهان، فقد يكون الأمر صعبًا على الأسرة كلها. تُسبب أعراض الذهان تغييرات في كيفية إدراك شقيقتك للأمور وتفكيرها فيها. وقد تختلف وجهات نظرها وأهدافها عن وجهات نظرك أو عن وجهات نظر والديك أو موفري الرعاية. بإمكان فريق EASA تقديم الدعم لجميع أفراد الأسرة في تعلم بعض الطرق للاستماع والتواصل بهدف تقليل النزاعات والخلافات. جدير بالذكر أن تقليل التوتر والنزاعات والخلافات يلعب دورًا في دعم صحة الجميع، بالإضافة إلى دعم تعافي شقيقتك وتحسينها.

ماذا يعني عودة ظهور الأعراض أو الانتكاسة؟

في بعض الأحيان، قد يُعاني الأشخاص الذين تعافوا من أعراض الذهان من ظهور الأعراض عليهم مجددًا. وقد تكون هذه تجربة تثقيفية لتحديد ما يُساعد على تحسين الأعراض وما يؤدي إلى تفاقم تلك الأعراض. قد يستغرق الأمر بعض الوقت لفهم ما يُناسب شقيقك/شقيقتك بشكل أفضل وما تحتاجه في رحلة تعافيهما.

ماذا يحدث عندما تذهب شقيقي/شقيقتي إلى المستشفى؟

في بعض الأحيان، يحتاج الأشخاص الذين يُعانون من الذهان إلى دخول المستشفى للحصول على المساعدة في التعامل مع أعراضهم. وأثناء وجودهم في المستشفى، سيكون هناك فريق طبي متاح لمساعدتهم في تحديد العلاج الأمثل لأعراضها. وقد تستمر الإقامة في المستشفى لبضعة أيام، أو أسبوع، أو عدة أسابيع. وبحسب الحالة، قد يتسنى لوالديك، وأعضاء فريق EASA الخاص بشقيقك/بشقيقتك، وأنت من زيارة شقيقك/شقيقتك أثناء إقامتها في المستشفى.

ما هو EASA؟

إنّ EASA عبارة عن فريق متخصص في مساعدة الأفراد المصابين بالذهان. ويعمل أعضاء هذا الفريق معًا لدعم شقيقك/شقيقتك في الحصول على الرعاية التي يحتاج إليها للتعامل مع أعراضه وتحقيق الأهداف التي يتطلع إليها في المستقبل. وقد يضم فريق EASA ما يلي:

- طبيب أو مقدم رعاية طبية متخصص في فهم كيفية عمل الدماغ، ويتناقش مع الأفراد بشأن الأدوية والتدخلات الأخرى التي يمكن أن تساعد في تخفيف الأعراض.
- أخصائي دعم الأقران، وهو شخص لديه تجربة شخصية مر بها مع تحديات الصحة العقلية أو تعاطي المخدرات، حيث يوفر المساعدة للأفراد على فهم عملية العلاج، والمشاركة في الأنشطة المجتمعية، والتواصل مع أعضاء EASA الآخرين، واكتساب مهارات جديدة.
- ممرضة تدعم الأفراد في الأمور التي تتعلق بالتغذية والنوم، والتعامل مع الآثار الجانبية للأدوية، وتوفير التثقيف حول خيارات أنماط الحياة الصحية.
- معالج نفسي أو أخصائي اجتماعي يتحدث مع الأفراد حول احتياجاتهم ومشاعرهم وقيمهم وأهدافهم.
- أخصائي علاج وظيفي يساعد الأفراد في الأمور التي تتعلق بالنمو الحسي والمعرفي والمهارات الحياتية المستقلة.
- أخصائي التوظيف والتعليم المدعوم، حيث يوفر الدعم للأفراد في تلبية احتياجاتهم وتحقيق أهدافهم المتعلقة بالدراسة والمسيرة المهنية والعمل.
- يساعد مدير الحالة الأفراد في الحصول على السكن و/أو الخدمات الاجتماعية و/أو الرعاية الطبية و/أو المدارس و/أو غيرها من الموارد وأشكال الدعم.

موارد وأدوات مصممة للأطفال

Someone In My Family Has A Mental Illness (2000) (أحد أفراد عائلتي يعاني من مرض عقلي)
<https://famillemaladiementale.wordpress.com/wp-content/uploads/2015/11/someone-in-my-family-has-a-mental-illness-workbook.pdf>

مورد رائع بتنسيق كتاب أنشطة/كتاب تلوين للأطفال الصغار (من سن 7 إلى 14 عامًا).
*مادة محمية بحقوق الطبع والنشر، ومع ذلك، حصلت EASA C4E على تصريح من المدير التنفيذي لـ Family Services of the North Shore لمشاركة هذا المورد مع فرقنا وعائلاتنا - 11/18/25.

A Sibling's Guide to Psychosis: Information, Ideas and Resources (2005) (دليل الأشقاء حول الذهان: معلومات وأفكار وموارد)
<https://ontario.cmha.ca/wp-content/uploads/2016/11/ASiblingsGuideToPsychosis.pdf>
معلومات ممتازة للمراهقين واليا فعيين والشباب

What to Do If a Brother or Sister Develops Psychosis (ماذا تفعل إذا أصيب أخوك أو أختك بالذهان)
https://easacommunity.org/wp-content/uploads/2023/09/if_sibling_develops-psychosis-1.pdf
ملخص من صفحة واحدة من إعداد EASA للمراهقين واليا فعيين والشباب

How to Help A Friend (NAMI) (كيف تساعد صديقًا)
<https://www.nami.org/wp-content/uploads/2024/08/BTS-How-to-Help-a-Friend.pdf>
موجه للمراهقين الذين يرغبون في مساعدة صديق تظهر عليه علامات مرض عقلي، ولكن يمكن تعديله ليناسب الأشقاء.

مصادر ومراجع إضافية

What Siblings Need (ما يحتاجه الأشقاء)
https://easacommunity.org/wp-content/uploads/2023/09/what_siblings_need.pdf
ملخص من صفحة واحدة من إعداد EASA يتضمن الأمور التي ينبغي على أولياء الأمور أخذها بعين الاعتبار.

How Children Are Affected When Their Siblings Have Psychosis (كيف يتأثر الأطفال عندما يعاني أشقاؤهم من الذهان)
Psychology Today: Tanya Frank, 2023
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/what-i-wish-i-had-known/202307/effects-on-our-children-when-their-siblings-have-psychosis>

Talking to Your Child About a Sibling's Mental Illness (التحدث مع طفلك حول المرض العقلي)
Susan Swick. The Clay Center for Young Healthy Minds (الذي ألم بأحد أشقاؤه)
<https://www.mghclaycenter.org/parenting-concerns/talking-children-siblings-mental-illness/>

Navigating Siblinghood When Life Throws Curveballs. (التعامل مع الأشقاء في ظل ظروف الحياة غير

المتوقعة) Amy U, 2025

<https://rappahannockareacsb.org/navigating-siblinghood-when-life-throws-curveballs/>

When Your Brother or Sister Has Psychosis: Information for Young People HereToHelpBC

<https://www.heretohelp.bc.ca/sites/default/files/when-your-brother-or-sister-has-psychosis.pdf>

Talking to Kids About Mental Illnesses. (التحدث مع الأطفال حول الأمراض العقلية) الأكاديمية

الأمريكية لطب نفس الأطفال والمراهقين. يوليو 2017

https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Talking-To-Kids-About-Mental-Illnesses-084.aspx

Needs of Siblings of Persons with Psychosis: A Systematic Descriptive Review

(احتياجات أشقاء الأشخاص المصابين بالذهان: مراجعة وصفية منهجية) Amaresja وآخرون،

Clin Psychopharmacol Neurosci. 2014 Aug 12;12 (2) 111- 123

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4153857/#B13>

Siblings of Patients With Schizophrenia: Sibling Bond, Coping Patterns, and Fear of Possible

Schizophrenia Heredity. (أشقاء مرضى الفصام: رابطة الأخوة، وأنماط التأقلم، والخوف من احتمالية وراثته

الفصام) Stalberg وآخرون. نشرة الفصام، المجلد 30، العدد 2، 2004، الصفحات 445-458

<https://academic.oup.com/schizophreniabulletin/article/30/2/445/1857258>

Talking with Children About Parental Mental Health Difficulties. (التحدث مع الأطفال حول

صعوبات الصحة النفسية لدى الوالدين) Emerging Minds

<https://emergingminds.com.au/resources/in-focus-talking-with-children-about-parental-mental-health-difficulties/#notice>

When a Parent has Mental illness, How to Support Kids. (كيفية دعم الأطفال في حال إصابة أحد

الوالدين بمرض عقلي) Joanne Barker, 2022

<https://answers.childrenshospital.org/parent-mental-illness/>

How to Explain a Parent's Mental Health to Children. (كيف تشرح للأطفال حالة الصحة العقلية

للوالدين) Hayley Snelling, December, 2025. Mission Connection

<https://missionconnectionhealthcare.com/mental-health/family-guide/explaining-to-children/>

Coping when someone in your family has Psychosis. Early Psychosis Intervention Program.

(التأقلم في حال إصابة أحد أفراد العائلة بالذهان. برنامج التدخل المبكر للذهان) Fraser South EPI Program,

White Rock, BC 2003

<https://www.heretohelp.bc.ca/sites/default/files/when-your-brother-or-sister-has-psychosis.pdf>

اقتباس مقترح: (2026). EASA Center for Excellence. دعم أشقاء الأشخاص المصابين بالذهان: أدوات للوالدين وللموفري الرعاية. Portland, OR: EASA Center for Excellence, OHSU-PSU School of Public Health.